



[Startseite](#) > [Fruchtige Entenpfanne](#)

Fruchtige Entenpfanne

Zutaten

Für 4 Personen

150 g Aprikosen
(Konserven ohne
Zucker)
200 ml Aprikosensaft
(Konserven)
340 g gegarter
Basmatireis
1 Bund
Frühlingszwiebeln
450 g Entenbrust
(ohne Haut)
200 ml Gemüsebrühe
(1 TL Instant)
600 g Brokkoli
30 g Ingwer
2 EL Pflanzenöl
Salz
Pfeffer



Kategorie	Mahlzeit	Fettgehalt (pro Person)	Kosten
Fleisch	Hauptgericht	b) 3 Fettagen = bis 10 g	hoch

Dieses Rezept enthält: Gluten Ei Lactose

Zubereitung

Aprikosen abtropfen lassen und dabei 200 ml Saft auffangen. Aprikosen in Spalten und Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden. Entenbrust in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin rundherum anbraten und herausnehmen. Frühlingszwiebeln und Ingwer glasig dünsten. Aprikosenspalten, Aprikosensaft und Gemüsebrühe angießen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Brokkoli in Röschen teilen, in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten garen und abtropfen lassen. Fleisch in der Sauce erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Basmatireis und Brokkoli servieren.